

# USTED ES UN CONTACTO FAMILIAR EN UN CASO DE COVID-19, ¿Y AHORA QUÉ?

Esta guía es para personas que se identifican como un **Contacto Familiar** de COVID-19. Se define como una persona que vive en el mismo hogar que otra que ha tenido un resultado positivo de COVID-19.

## Signos y síntomas de la COVID-19

Los síntomas más comunes del nuevo coronavirus son fiebre y tos, dificultad para respirar, pérdida del gusto/olfato, dolor de garganta, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos, diarrea y náuseas y vómitos. Estos síntomas también pueden deberse a muchas otras enfermedades. Si tiene fiebre o algún síntoma, no significa que tenga COVID-19, pero debe ponerse en contacto inmediatamente con su proveedor de atención médica para que le hagan una prueba de la COVID-19.

## Período de Seguimiento

**Evite los lugares de reunión y las actividades públicas y practique el distanciamiento social durante su período de seguimiento.** Esto significa que debe permanecer fuera de lugares públicos donde pueda haber contacto cercano con otras personas (p. ej., centros comerciales, cines, estadios, etc.), lugares de trabajo, escuelas y otros ambientes de clase y transportes públicos (p. ej., autobuses, subterráneos, taxis, transporte compartido, etc.) mientras dure su período de seguimiento, a menos que sea aprobado por el departamento de salud estatal o local.

Los contactos familiares de un caso confirmado de COVID-19 necesitarán hacerse seguimiento y ponerse en cuarentena durante la duración del período infeccioso del caso Y TAMBIÉN durante 14 días después de que el caso sea liberado del aislamiento. Existen opciones para que los contactos en casa reduzcan la cantidad de días que necesitarán estar en cuarentena luego de una exposición a una persona con COVID positivo.

- Si permanece libre de síntomas, puede reducir su período de cuarentena de 14 días a 10 días después de que el caso salga del aislamiento.
- Si se hace la prueba y recibe un resultado negativo de una prueba viral de COVID-19 (PCR o antígeno rápido), puede reducir su cuarentena a siete días después de que el caso salga del aislamiento. Esta prueba se puede recolectar a partir de 48 horas antes de la fecha de liberación de la cuarentena, por lo que lo más temprano que se puede realizar la prueba es el sexto día a partir de la última fecha de exposición. Debe continuar en cuarentena mientras espera los resultados de la prueba.
- Después de detener la cuarentena, debe
- Estar atento a los síntomas hasta 14 días después de la exposición.
- Si presenta síntomas, aislarse inmediatamente y comuníquese con la autoridad de salud pública local o con su proveedor de atención médica.

Use una mascarilla, manténgase al menos a 6 pies de los demás, lávese las manos, evite las multitudes y tome otras medidas para prevenir la propagación del COVID-19.

Puede encontrar una calculadora de cuarentena en [health.nd.gov/covidcalculator](https://health.nd.gov/covidcalculator).

Si se enferma y se le hacen pruebas de COVID-19 durante este período y el resultado es **Positivo**, entonces comenzará su período de aislamiento. Saldrá del aislamiento después de que pasen diez días desde el comienzo de los síntomas Y esté libre de fiebre (<38 °C) durante 24 horas sin el uso de medicamentos antifebriles Y los síntomas estén mejorando. El Departamento de Salud de Dakota del Norte (North Dakota Department of Health, NDDoH) trabajará con usted para continuar su seguimiento como un caso confirmado de COVID-19. Incluso si no

# USTED ES UN CONTACTO FAMILIAR EN UN CASO DE COVID-19, ¿Y AHORA QUÉ?

desarrolla síntomas, debe hacerse la prueba porque es un contacto familiar a un caso de COVID-19. Lo ideal sería que esto ocurriera entre 5 y 7 días después de su última exposición conocida. Si el resultado es **Negativo**, aún tendrá que cumplir con el período de cuarentena recomendado, ya que puede tardar hasta 14 días en desarrollar la COVID-19. Cada vez que un nuevo miembro de la familia se enferme con COVID-19 y usted haya tenido contacto cercano, deberá reiniciar su cuarentena.

Ejemplo de Cálculo del Período de Cuarentena para los Contactos Familiares:						
1	2	3 Caso notificado de resultado positivo. 1.er día de cuarentena para los contactos familiares.	4	5	6	7
8 El último día de aislamiento del caso es a las 11:59 p.m.	9	10	11	12	13	14 Se hace la prueba al contacto de casa
15 Si el resultado de la prueba es negativo, el contacto de casa sale de la cuarentena a las 11:59 p.m.	16	17	18 El contacto en casa que no se hace a la prueba y no presenta síntomas sale de la cuarentena a las 11:59 p.m.	19	20	21
22 Los contactos Familiares son liberados de la Cuarentena a las 11:59 p.m.	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Revise su temperatura y sus síntomas

Es muy importante que le haga seguimiento a su salud diariamente para que pueda ser atendido y tratado rápidamente si se enferma. Según el conocimiento de otras infecciones por coronavirus, 14 días es el tiempo más largo entre la última exposición a la COVID-19 y el comienzo de los síntomas.

- Tómese la temperatura (úsela según las instrucciones del termómetro) **2 veces al día:**
  - **una vez en la mañana y luego otra vez en la noche** (si lo olvida, tómese la temperatura tan pronto como lo recuerde).
- También debería revisar su temperatura cada vez que sienta que tiene fiebre o se sienta febril.
- Anote su temperatura dos veces al día, todos los días junto con cualquiera de los síntomas que se mencionan a continuación.

Si tiene fiebre (38°C o más), tos, falta de aliento u otros síntomas como pérdida del gusto/olfato, escalofríos, dolor de garganta, dolores corporales, dolor de cabeza, diarrea o náuseas/vómitos, debe hacerse una prueba de COVID-19.

# USTED ES UN CONTACTO FAMILIAR EN UN CASO DE COVID-19, ¿Y AHORA QUÉ?

## ¿Qué debo hacer si me enfermo durante este período de seguimiento?

**A menos que sea una emergencia, NO VAYA a una clínica ni a un hospital sin antes llamar.** Llamar primero ayudará a la clínica o al hospital a prepararse para recibirlo y cuidarlo de la forma más segura posible. Si debe ir al hospital antes de llamar, notifique al personal inmediatamente que le están haciendo un seguimiento por de COVID-19. Si se enferma y los resultados son negativos en cualquier momento durante el período de seguimiento, aún debe completar su período de cuarentena.

Puede permanecer en su hogar habitual mientras se le hace seguimiento para detectar la COVID-19. Si es posible, evite compartir el baño con otros miembros de la familia. También asegúrese de no compartir bebidas ni cubiertos. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante, al menos, 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia usando un aerosol o una toallita de limpieza doméstica regular. Para hacer preguntas adicionales sobre COVID-19, llame a la línea directa de salud pública del Departamento de Salud de Dakota del Norte (North Dakota Department of Health, NDDoH) al 1-866-207-2880, entre las 08:00 a.m. y las 05:00 p.m. de lunes a sábado.